



# 青年期プログラム

	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
AM				武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ ハーフティー	
PM				音楽	メンバー企画	
					ナイトケア	
日	5	6	7	8	9	10
AM	冬の壁飾り	脳トレ	SST	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ フレインジム	
PM	ウォーキング	ウォーキング	全体会議	雪だるま 作ろう♪	しゃべり場	
					ナイトケア	
日	12	13	14	15	16	17
AM	振替休日	脳トレ	困りごと どうする？	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ フレインジム	土曜 DC
PM		ウォーキング	美術	音楽	ロールケーキ 作り	
日	19	20	21	22	23	24
AM	栄養& 簡単クッキング	脳トレ	SST	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ フレインジム	
PM	ウォーキング	ウォーキング	早春を たのしむ	茶道	アロマ セラピー	
					ナイトケア	
日	26	27	28			
AM	マインド フルネス	脳トレ	認知行動療法			
PM	工作ロボット 作り	ウォーキング	美術			

- \* 網掛けの枠は、生活充実プログラムと合同プログラムです
- \* 天候等により、プログラムが変更となる場合があります
- \* ナイトケアは、16時～20時になります(15:30より来所可)

